



本情報は2022年11月末のものです

親芋の周りを囲むように子芋・孫芋が育つことから、豊作の象徴としてお月見や収穫祭のお供え物として、子孫繁栄を願ってお祝い事の席に供されたりする食材です。

日本での栽培の歴史は古く、縄文時代から主食として親しまれていたという説もあります。

里芋の栄養



ガラクタン

水溶性食物繊維の一種で、便のかさを増やし、便秘解消に役立つほか、糖の吸収をゆるやかにする働きもあります。

糖質とビタミンB1

身体を動かすうえで欠かせないエネルギー源である糖質と、糖質をエネルギーに変換する働きを助けるビタミンB1の両方が含まれています。芋類の中でも、里芋は糖質が少ない特徴があります。

今月のレシピ

ほくほく里芋炒め



里芋の和風サラダ



★レシピは裏面をご覧ください

保存のポイント



南国原産の里芋は寒さと乾燥が苦手です

❄️ 紙袋か新聞紙で包み、涼しいところで保管

❄️ 冷蔵庫はNG

❄️ 洗ったものは2～3日で食べる

事八日とお事汁

12月8日と2月8日が対になり、事八日（ことようか）と呼びます。一方を「事始め」、もう一方を「事納め」の日としますが、様々な解釈があります。

「事」 = 仕事（農作業）

準備を始める頃にあたる2/8 → 事始め
終わる頃にあたる12/8 → 事納め

「事」 = 新年の祝事

正月準備を始める12/8 → 事始め
正月行事が終わる2/8 → 事納め



事八日にはいも・大根・人参・ごぼう・小豆・こんにやくが入ったみそ汁「お事汁（おことじる）」を飲み、無病息災を願います

本年もFF通信を手にとってくださり
ありがとうございます
来年もよろしくお願いいたします

今月のレシピ さといも



ほくほく里芋炒め

栄養価 (1人分)★
エネルギー 79kcal
塩分相当量 1.7g



- ◆材料 (2人分)
- ・里芋 (中) 4個
 - ◎みそ 小さじ1
 - ◎めんつゆ 小さじ1
 - ・桜えび 大さじ1
 - ・ごま油 適量

◆作り方

- ① 里芋は皮をむき、5mm幅程度に輪切りまたは半月切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、強火で炒める。里芋の表面に焦げ目がついたら弱火にし、中まで火が通るまでじっくり炒める。
- ③ ◎を合わせて回し入れ、全体に絡める。
- ④ 桜エビを加えてさっと混ぜ合わせる。

めんつゆは
3倍濃縮タイプを
使用してます



里芋の和風サラダ

栄養価 (1人分)
エネルギー 111kcal
塩分相当量 0.7g



- ◆材料 (2人分)
- ・里芋 (中) 4個
 - ・ほうれん草 1/4束
 - ◎白ごま 大さじ1
 - ◎しょう油 大さじ1/2
 - ◎砂糖 小さじ1
 - ◎ごま油 小さじ1
 - ◎焼肉のたれ 小さじ1

◆作り方

- ① 里芋は皮をよく洗い、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで600w 7分加熱する。
- ② 熱いうちに皮をむき、くし切りにする。熱いので注意して作業してください。
- ③ 茹でて3cm幅に切ったほうれん草と②と◎の材料を合わせて、里芋が崩れないように混ぜ合わせる。

